



7月 給食献立表

令和8年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂			
1	水	○	麦ごはん 【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	807	31.0	21.8
2	木	○	豚キムチご飯 【カルシウムの多い献立】 春雨スープ 小松菜あえ いちごクレープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ 小松菜	もやし ししいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが レモン	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	753	25.7	21.9
3	金	○	背割りパン 【旬の食材:とうがん】 とうがんスープ 焼きそば バンバンジーサラダ ヨーグルト	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト 青のり	人参	きゅうり 玉ねぎ 白ねぎ とうがん キャベツ もやし 絹さや しょうが きくらげ	パン ちゃんぽん麺	油 ドレッシング	781	39.3	21.2
6	月	○	麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 みそ汁 いわしトマト煮 蓮根と豆のサラダ	とうふ 油揚げ いわし みそ 大豆 まぐろ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ トマト	れんこん たまねぎ コーン	米 麦 ノンエッグマヨネーズ	ごま	856	29.2	32.6
7	火	○	ちらしずし 【七夕の行事食】 魚そうめんのすまし汁 スターボークミンチカツ ほうれん草のごま酢あえ 七夕ゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 ハム	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	ごぼう たけのこ キャベツ きぬさや しいたけ たまねぎ	米 砂糖 ふ	油 ごま	813	31.5	25.7
8	水	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ レモンゼリー 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	734	23.9	16.7
9	木	○	麦ごはん 【地産地消:大豆】 肉じゃが 県産大豆の納豆 キャベツとコーンのサラダ	豚肉 納豆 ハム	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	820	28.2	20.6
10日(金)は、給食がありません。												
13	月	○	ひじきごはん 【カルシウムの多い献立】 こぎつねうどん レモン醤油ドレッシングサラダ 青うめゼリー	大豆 鶏肉 油揚げ ハム かまぼこ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ レモン 青うめ	米 麦 うどん 砂糖	油	796	27.8	20.2
14	火	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャプチェ	あさり みそ ささみ 卵 豆腐 牛肉 天ぷら	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン キャベツ	米 麦 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	784	36.6	17.9
15	水	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 豚汁 鮭の甘塩焼き 切り干しの炒め煮 さつまポテト	厚揚げ 鮭 豚肉 みそ てんぷら	牛乳	人参 ねぎ	大根 こんにゃく もやし 切り干し大根	米 雑穀 里いも 砂糖 さつまいも	油	745	29.1	16.4
16	木	○	夏野菜カレーライス(麦ごはん) フルーツのアセロラジュレあえ 【旬の食材:夏野菜】	豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	なす 枝豆 玉ねぎ にんにく レーズン みかん もも バイン アセロラ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	768	20.9	15.9
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量		787 29.4 21.0
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。										基準栄養量		830 13~20% 20~30%

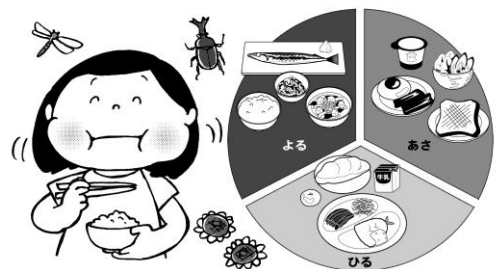
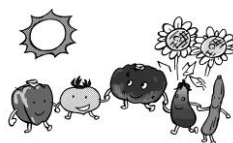
★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は15日実施)

夏野菜を食べて、熱中症を予防しよう！

夏野菜には、熱中症の予防に役立つ水分やカリウムが多く含まれています。

冷たい飲み物やアイスクリームなどを食べ過ぎると、胃腸の働きが悪くなり、夏バテしてしまいます。

暑い夏を元気に過ごすために、夏野菜を積極的にとりましょう。



夏休みも毎日三食バランスの良い食事をして、元気に過ごしましょう。